



Proposta medievale del Ristorante Foca

Trota in Carpione

Ricetta storica: Carpionar trutte al modo di carpione

*La “**trota in carpione al modo di Maestro Martino**” è una ricetta storica che risale al XV secolo, attribuita al celebre cuoco Maestro Martino di Torre, considerato il padre della cucina rinascimentale. Il termine “carpione” indica una marinatura a base di aceto e aromi, usata per conservare e insaporire il pesce, in particolare quello d’acqua dolce come la trota.

Descrizione originale (lingua volgare del XV secolo):

“*Carpionar trutte al modo di carpione: piglia le trutte arrostate e ponile in aceto con cipolle, salvia, pepe e altre herbe odorifere; lasciale stare alquanto tempo, poi servile fredde.*”

Ingredienti (versione moderna ispirata alla ricetta storica):

- Trota fresca (filettata o intera, arrostita)
- Aceto di vino bianco
- Cipolla rossa
- Foglie di salvia
- Pepe in grani
- Alloro (facoltativo)
- Olio extravergine d’oliva

Preparazione:

1. **Arrostire la trota:** cuocerla alla griglia o al forno, mantenendo la pelle.
2. **Preparare il carpione:** in una casseruola, rosolare la cipolla affettata con olio, salvia e pepe. Aggiungere l’aceto e lasciare sobbollire per qualche minuto.
3. **Marinatura:** disporre la trota in un contenitore e versare sopra la marinata ancora calda.
4. **Riposo:** lasciare riposare in frigorifero per almeno 12 ore. Servire fredda.

Questa preparazione riflette la cucina medievale, dove la conservazione degli alimenti era fondamentale e l’uso di aceto e spezie serviva anche a esaltare il gusto in assenza di refrigerazione.

In collaborazione con OTR Bellinzonese e alto Ticino per la caccia al tesoro di Maestro Martino

